

<<理想睡眠60种方法>>

图书基本信息

书名：<<理想睡眠60种方法>>

13位ISBN编号：9787218047218

10位ISBN编号：7218047211

出版时间：2005-1

出版时间：广东人民出版社

作者：波雷尔

译者：马振骋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<理想睡眠60种方法>>

### 内容概要

我们经常忘记睡眠是带有白天活动印记的，它包容了我们的压力、焦虑和愁绪，同时与我们的饮食及体力活动也有关系。

睡眠欠佳的症状可以多种多样，但也有共同特征：如醒来时感觉困倦，觉得还没有恢复精力。其实根据各人的生物钟不同，对睡眠的需求也不一样……

本书向你提供一系列针对性的建议，帮助你解决所遇到的问题。

它由四部分组成：首先做一项测试——找出问题所在。

前20条建议——帮助你有效面对日常生活中所遇到的问题，使你保持精力充沛。

接着的20条建议——更进一步帮助你逐渐克服所遇到的困难。

后20条建议——针对的是更加严重的情况，即预防措施和多种解决方法都不够用的情况。

在每一部分的最后，都有一个与你同样遭遇的人向你介绍并分享她的经验。

你可以严格遵循这本手册，按部就班地去实践那些建议。

你也可以随意摘取你认为有效或与你关系最大的建议。

总之，你可根据自己的实际情况，作出相应的选择；简单地预防或解决已经存在的问题。

<<理想睡眠60种方法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>